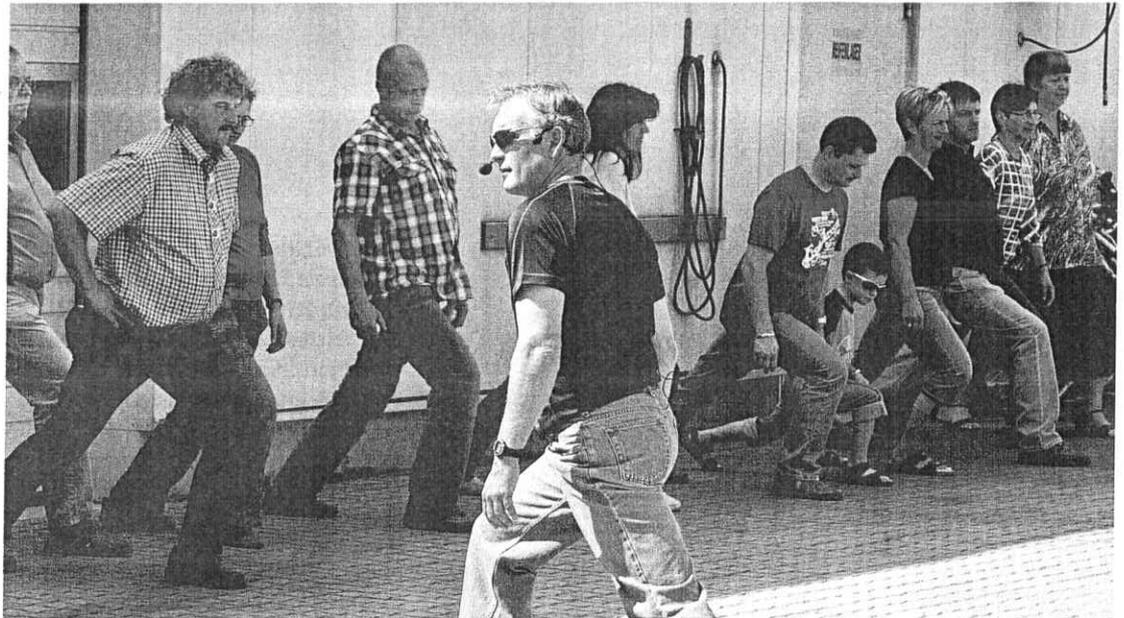


## Das haben Sie locker im Kreuz

### INTERNET-TIPPS

www.agr-ev.de Aktion Gesunder Rücken e.V., ausführliche Informationen für Betroffene und Experten  
 www.5machtfit.de Initiative der Deutschen BKK, die animieren soll, sich fünf Minuten pro Tag zu bewegen. Viele Übungen mit genauer Anleitung  
 www.bkk-rueckenfit.de Hintergrundinformationen, Online-Rücken-Check, informatives Quiz, Kursdatenbank  
 www.starker-ruecken.com Bandscheiben-Blog, Übungen, Tipps  
 www.rueckentest.de Ausführlicher Rücken-Wissenstest der rankenkasse DAK  
 www.rueckentraining.de Übungen, Tipps zur Selbsthilfe



Spaß mit Anleitung: Mitarbeiter der österreichischen Spedition Alois Maierhofer mit Trainer auf ihrem Betriebshof

### WICHTIGER TIPP

#### geht's leichter

Ob Sie schon Schmerzen haben oder vorbeugen wollen: Hans-Dieter Kempfs Buch „Die Rückenschule“ ist sehr informativ und praxisnah. Lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken entlasten und sich schonend bewegen. Mit vielen Erklärungen, Beispielen und Übungen. Rowohlt, 9,95 Euro

**S**icher hatten Sie schon einmal Kreuzschmerzen. Vielleicht auch schon oft – weil Wirbel abgenutzt sind oder eine Bandscheibe verschlissen oder gar verrutscht ist. Wer viel sitzt, tut seinem Rücken übermäßig viel Druck zu; ebenso wie Arbeitnehmer, die schwere Lasten bewegen müssen. Faktoren wie Übergewicht und zu wenig oder gar kein Sport belasten die Wirbelsäule zusätzlich.

**Der Rücken nimmt eine zu hohe Belastung krumm. Schon mit wenigen Tricks kann man Schäden vorbeugen und Schmerzen mildern.**

Wer sich mit seinem „Stützapparat“, wie Mediziner sagen, beschäftigt, hat schon gewonnen. Akute und dauerhafte Schmerzen müssen natürlich durch einen Arzt abgeklärt werden. Aber um leichtere Beschwerden in den Griff zu

bekommen, hilft es schon, einige wichtige Verhaltensregeln zu beachten (siehe Kasten rechts).

Die Wirbelsäule besteht aus rund 33 Wirbeln – die Anzahl ist nicht bei jedem Menschen gleich – und 23 Bandscheiben. In Liege-

### ALLES GERADEAUS

Box-Weltmeisterin Kentikian zeigt leichte 5-Minuten-Übungen, die den Rücken entlasten und die im LKW machen können (nur im Stand!)  
 über 42 Übungen:  
 www.fünfmachtfit.de



Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Sitz.



Arme auf Brusthöhe vorstrecken, Rückenmuskulatur anspannen.



Beine vorstrecken, Pobacken zusammenkneifen, 10 Sekunden halten, 5 x wiederholen.



Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Sitz.

ng, während der Nacht, saugt der über den Tag zusammenge- druckte elastische Gallertkern Bandscheiben mit Wasser voll. Dann wieder werden Druckstöße optimal abgefedert. Ihr Ziel sollte sein, den Druck möglichst gering zu halten und bewegungsmäßig für Ausgleich zu sorgen. Schon durch eine verändernde dynamische Sitzhaltung kann die Wirbelsäule entlastet werden. Regelmäßig bewegen Sie immer wieder Ihre Position, lassen Sie ab und zu die Schultern kreisen, strecken und entspannen Sie sich immer wieder. Machen Sie in jeder Pause einige Dehnübungen. Das geht sogar im Sitzen (siehe unten).

### GRÖSSES ANGEBOT AN ÜBUNGEN UND TRAININGS

Wenn Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur stärken wollen, hilft Ihnen Ihre Krankenkasse dabei, einen Kurs zu finden, und fast jede Krankenkasse zahlt ihn auch. Auch Ihr Arbeitgeber kann helfen und über die Betriebsgesundheitskasse (www.bgf.at) eine Fitnessgemeinschaft (www.bgf.at) oder eine Spinalschule-Seminare für Sie organisieren. Die österreichische Spedition Maierhofer begann im letzten Jahr mit einem betrieblichen Gesundheitsprogramm für ihre Fahrer auf dem Gebiet der Mitarbeiterfest schickte die Krankenkasse einen Sportpädagogen mit großem Erfolg: „Alle Gäste absolvierten die Übungen mit großer Eifer und Begeisterung aus“, sagte er. Und die Chefs haben nachher mitgeturnt. SK

## 10 GOLDENE REGELN FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

**1 POSITION PRÜFEN** Stellen Sie Ihren Sitz richtig ein (Details finden Sie in der Produktbeschreibung). Gerade sitzen: Becken, Brustkorb und Kopf sollten eine Lotlinie bilden.

**2 RÜCKEN ENTLASTEN** Nutzen Sie die Armlehnen. Damit entlasten Sie Ihren Rücken um viele Kilos.

**3 DYNAMISCH SITZEN** Verändern Sie (wenn der LKW steht) immer wieder Ihre Position, verlagern Sie Ihr Gewicht von einer Pobacke auf die andere. Abwechselnd den Rücken in die Lehne drücken/ein leichtes Hohlkreuz machen.

**4 PAUSEN MACHEN** Wann immer möglich: raus aus dem LKW, einige Schritte gehen.

**5 HALTUNG BEWAHREN** Beim Stehen und Gehen: Schultern zurück, Brustbein vor, Kopf hoch! Auch beim Sitzen: Brustbein vor und hoch.

**6 RICHTIG HEBEN** Auf sicheren Stand achten, in die Knie bzw. Hocke gehen. Gerader Rücken, Oberkörper nicht verdrehen. Last so körpernah wie möglich platzieren, Gewicht gleichmäßig verteilen. Jedes Hilfsmittel nützen.

**7 ÜBERGEWICHT REDUZIEREN** Jedes Kilo, das Sie zu viel auf

die Waage bringen, belastet Ihren Rücken um ein Vielfaches.

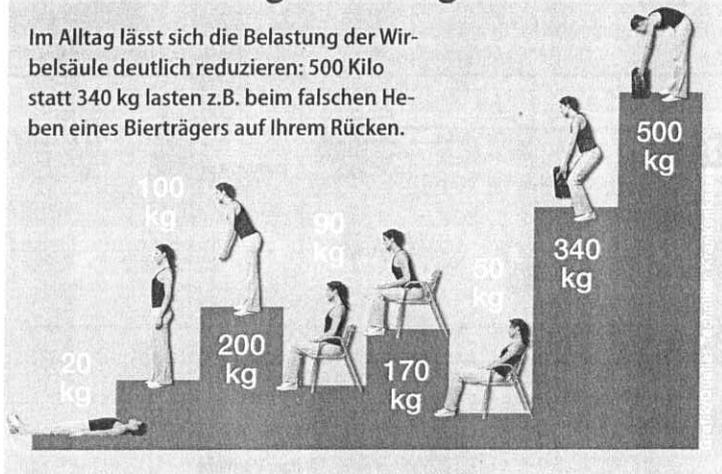
**8 MUSKELN TRAINIEREN** Treiben Sie regelmäßig Sport, trainieren Sie Ihre Bauch-, Schulter- und Rückenmuskeln.

**9 STRESS ABBAUEN** Sorgen Sie für ausreichend Ruhe- und Entspannungsphasen.

**10 RICHTIG LIEGEN** Auf eine möglichst punktelastische Matratze achten (unterstützend vor allem im Bereich der Schultern und des Beckens). Sie sollte Ihrem Körpergewicht entsprechen und weder zu weich noch zu hart sein.

## Auf die richtige Haltung kommt es an

Im Alltag lässt sich die Belastung der Wirbelsäule deutlich reduzieren: 500 Kilo statt 340 kg lasten z.B. beim falschen Heben eines Bierträgers auf Ihrem Rücken.



## DVD-TIPP Zum Nachturnen

„Dein gesunder Rücken“ von Professor Dr. Dietrich Grönemeyer (Bruder von Herbert) enthält viele Infos, Alltagsübungen, ein Basistraining, das man an jedem Ort machen kann sowie ein 20-Tage-Programm zur gezielten Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur.

Polyband, ca. 17,95 Euro



## WIDEL



den Kopf nach links neigen, Ellbogen hinter den Kopf, 5 Sek. halten, aufrichten, nach rechts neigen, 5 Sek. halten. 5 x wiederholen



Oberkörper nach links neigen, 5 Sek. halten, aufrichten, nach rechts neigen, 5 Sek. halten. 5 x wiederholen



Aufrecht setzen, Rückenmuskeln anspannen, Rücken leicht nach hinten drücken.

## DENKPAUSE



Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen hinten auf Höhe Ohren. Tief atmen. 5 sec halten.



Entspannen. Schultern nach vorn/unten fallen lassen. 3 x wiederholen.